



▲在纜車上俯瞰策馬特小鎮。



▲馬特洪峰因其四面錐體的獨特形態成為阿爾卑斯山脈中最著名的山峰。

## 沒有污染 清新迷人

**冬夏皆宜** 策馬特是一個幾乎沒有污染的小鎮。這裏一年中的大部分時間禁止行駛機動車，垃圾分類嚴謹又嚴格，在街上很難看到綜合垃圾桶。我第一次來策馬特的朋友家時，他向我介紹的第一件事就是如何扔垃圾，頓感壓力。但也正是這樣環保可持續的生活方式，讓這個小鎮保持着亙古不變的清新與迷人。

冬季這裏是世界著名的滑雪勝地，各國富人紛紛置產於此，只為在攜家帶眷來此度過一個滑雪假期。導致策馬特的房價居高不下，三百呎的一房公寓售價超過三四百萬港幣，收入水平穩定的當地人都嫌貴。

夏天的旅遊旺季讓這個酒店眾多的小鎮常常一房難求，所有的場所都滿是遊人，收費不便宜的各路火車和纜車都會滿載。雖然整個小鎮只有不到六千人口，但是一個食玩買住都很方便的度假理想之地。



▲在山野草場間點綴着木屋。

## Toblerone 上的山峰

**話你知** 馬特洪峰矗立於瑞意兩國的邊界，因其四面錐體的獨特形態成為阿爾卑斯山脈中最著名的山峰。雖然海拔4478米的馬特洪峰並不是阿爾卑斯山脈中最高的，但其嶮峻陡峭的峰貌威嚇並吸引着無數登山者前來挑戰與膜拜，亦是世界上最多攝影鏡頭頭裏的山峰。香港超市都有售的產於瑞士的黃金三角形朱古力Toblerone包裝上的品牌logo就是馬特洪峰。



▲朱古力Toblerone包裝上的品牌logo就是馬特洪峰。

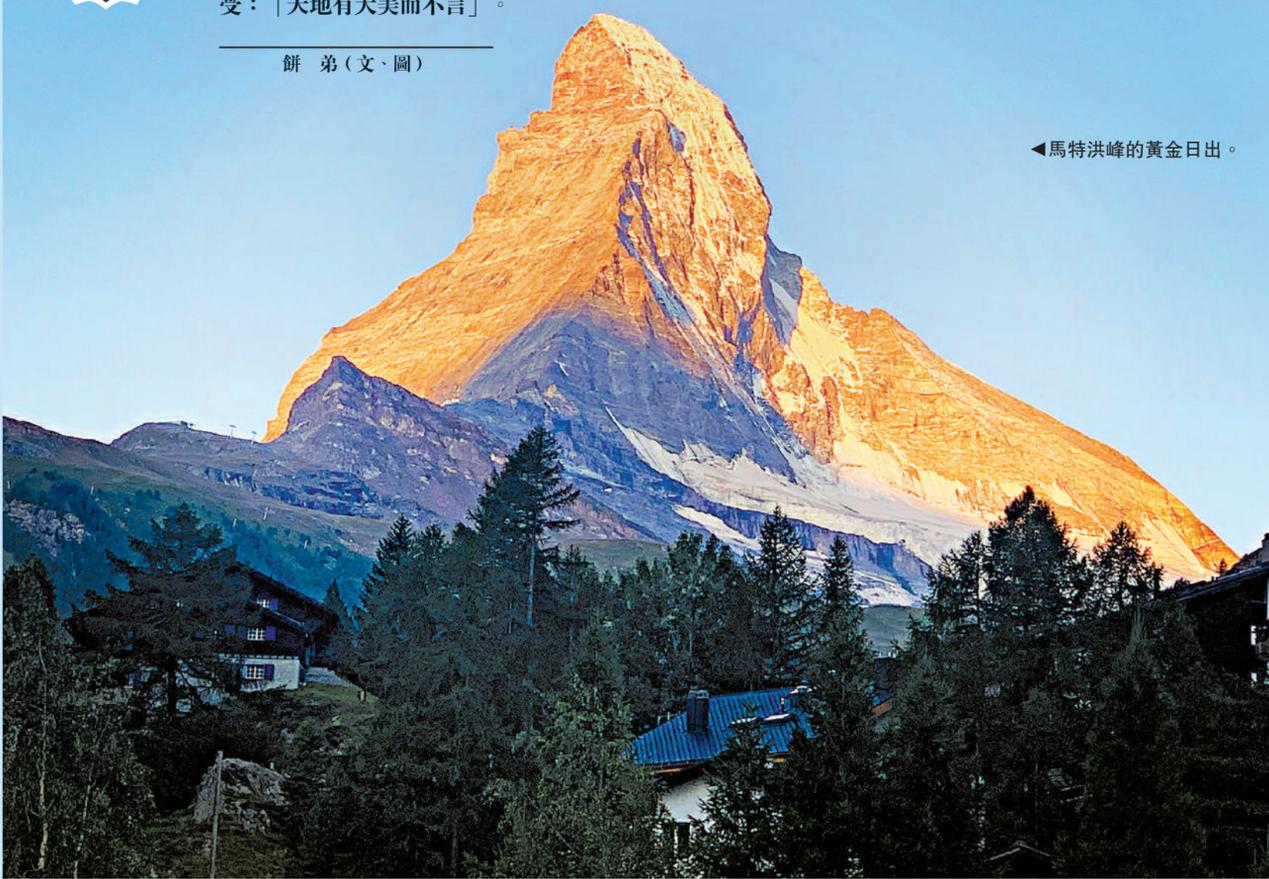
# 在策馬特邂逅瑞士的日照金山



重啟亞歐遊 ①

當朝陽騰起時，倚在瑞士策馬特城中心的小橋邊眺望南方的馬特洪峰，錐狀的山頂會折射出冶鐵時迸發出的金屬光芒；當日中光猛時，坐在奧地利因特拉肯的山頂眺望遠方的阿爾卑斯山脈，終年覆蓋積雪的群山之巔被陽光照射得閃閃發亮；當夕陽西下時，踩在台灣地區台中郊外的高美濕地上眺望前方的天際線，薄水上的足跡就好像透亮的天空之鏡被觸碰出了圈圈漣漪；當星斗滿天時，站在日本函館山頂的纜車站眺望山下的城市漁港，悄然點亮的萬家燈火會像散落在人間的繁星一樣熠熠生輝……十年亞歐之旅曾因疫情畫下逗號，但筆者已整裝待發，用「重啟亞歐遊」系列遊記再續旅程，繼續行走，繼續感受：「天地有大美而不言」。

餅弟(文、圖)



◀馬特洪峰的黃金日出。

這是第七次來到策馬特(Zermatt)。策馬特是瑞士南方瓦萊州(Wallis)的一個市鎮，它很小，但卻有許多標籤：著名的滑雪勝地，沒有污染的小鎮、冰川天堂、黑鼻羊的故鄉、馬特洪峰的黃金日出……不僅每一個標籤都是值得來此探訪的理由，甚至僅僅是在山湖中健行，都是城市人身心愉悅的體驗，所以相信一定還會有第八次、第九次……

「快點起來看黃金日出！」迷蒙中看了下表，6:00，還未待我緩步挪到陽台上，來自朋友第二輪的催促又像鼓點般迎面砸來。當我硬硬睜開眼向陽台望去，遠處的馬特洪峰(Matterhorn)山尖的那一簇金黃讓本來還睡眼惺忪的我立刻醒了。雖然眼前的畫面是靜止的，心中卻能感受到一波強烈的跳動，是真被震撼到了。

### 黃金日出 可遇不可求

原來這就是網上所說的，「在天氣好的清晨朝陽初生之時，錐狀的山頂會折射出冶鐵時迸發出的金屬光芒，人們稱之為「黃金日出」。其珍貴程度可以和去冰島看極光相比，可遇而不可求。我對此也深信不疑，因為這也是我第一次「湊集」了天時地利與人和，幸運地看到了「黃金日出」。

除了看不夠的馬特洪峰和數不盡的星星點點鋪在山野草場間的美麗木屋，策馬特其實是一個到處都是風景的地方。人們來到這裏，準備好食物和水，上了纜車後隨便在一站下車，就是一座山。一邊健行，一邊感受，走累了就席地而坐，曬曬太陽，讓自己身心靈真正的融入大自然，就是一次最好的享受。如果體力夠好的話，不妨搭乘火車去洛特峰(Rothorn)，有五個美如仙境的湖泊藏身於山中，逐個打卡，一定令人難忘。

### 五湖健行 如漫遊仙境

從Rothorn下了纜車就能看到一個資訊清晰的路標，標示了到各目的地的所需時間和方向。



▲藍天白雲，碧湖雪山，就像一幅水彩畫。



▲湖面映出一排挺拔松林。



▲五湖健行深受登山客喜愛。

流行於歐美登山客中的五湖健行，就是經Stellisee湖、Grindjisee湖、Grünsee湖、Moosjisee湖、Leisee湖，最後回到Sunnegga Paradise站的徒步路線。儘管大部分路程都是輕鬆的下坡，但也有比較辛苦的上山路線。此行總路程約達8公里，如果想挑戰「一網打盡」，一定要預留大半天時間，至少6個小時以上。途中，也要務必注意下山纜車的結束時間，不然勢必要走到「披星戴月」才能回到策馬特了。

這是一場不虛此行的健行，因為當你每到一湖，都一定會發自內心的讚嘆：這真是一個寶藏。在陽光與湖水的戲法中，湖面或映出一串連綿雪山，或映出一排挺拔松林，換

個方向，又變出一座雄偉的馬特洪峰，又變出山尖的團團白雲。湖水沁涼，清得透澈純粹，靜得沒有漣漪。當微風掠過，這幅動態模糊了的水彩畫又顯得婉約，又變得神秘。

席地而坐，對着這無價湖景，就連超市的三文治和保溫杯裏的熱咖啡都變成了世界上最好吃的美食。幸運的話，還能在沿途採摘到成熟的野生藍莓來做餐後dessert，酸甜爽口，天然健康。

在馬特洪峰和旁邊的座座冰川、山下的片片草場的包圍中，健行途中的風景就好像慢鏡頭下的萬花筒，緩緩地不斷變化着各色磅礴。在此境此景中健行，融入大自然既隨性，又如此深刻。

### 旅行資訊

簽證：特區護照免簽，在180天內最長可逗留90天

貨幣：瑞士法郎

語言：德語、法語、意大利語

電話卡：瑞士專用

## 全球最可愛的羊也最美味



◀以黑鼻羊為主要食材的菜式各有特色。

### 食指大動

瑞士的瓦萊黑鼻羊號稱「全世界最可愛」的羊。瑞士人養這種整個面部都被黑色羊毛覆蓋、不吐舌頭都看不見臉的美食已有三百年了。

在策馬特這個小地方，你想不到會有這麼多家米芝蓮星級餐廳。不僅如此，疫情前，各大酒店的廚房都是很經得起考驗的享受美食的餐廳。但由於疫情嚴重時旅遊業的停擺，當地流失了大量優秀的廚師。許多走出策馬特的廚師

逐漸適應了外面的廣闊天地與高人工，便不再回來，導致策馬特餐飲業的fine dining大不如前。

但總是有每次都不會令人失望的食肆，2015年獲得過米芝蓮推薦的家族餐廳Julen就是其中之一，現已是第三代在經營了。餐廳裏是典型的瑞士木屋風，門外有個美麗的小花園，如果天氣不是太冷，坐在外面享用美食令人心曠神怡。

Julen的黑鼻羊佳餚在策馬特家喻戶曉，因為這裏為了供應好吃的羊肉料理親自養殖黑鼻羊。餐廳幾道以黑鼻羊為主要食材的菜式都各有特色：小羊排、黑鼻羊香腸、燉煮黑鼻羊、黑鼻羊肉排和黑鼻羊舌小米沙拉。共同的特點就是都有羊肉香但不膩，不輸新疆羊和內蒙羊。這種羊肉獨特的香味散佈得恰到好處，不像歐洲其他羊肉那麼濃郁，是不那麼喜歡膾炙人口的人亦可以開心品嚐。肉質軟嫩源於食材本身，而不老不柴則取決於合適的烹飪火候。



▲瓦萊黑鼻羊可愛。